

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 18/2024

MAANANTAI

Juoksijan  
toiminnallinen  
corerutiini

22 min

TIISTAI

Flow-jooga  
liikkuvuudelle

15 min

KESKIVIIKKO

Lenkkipolku-  
jooga:  
avaava harjoitus  
ennen lenkkiä!

12 min

TORSTAI

Joogin  
jalkapäivä:  
voimaa  
pakaraan!

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liekkiä lihaksiin,  
rauhaa mieleen:  
voimistava  
joogaflow!

43 min

SUNNUNTAI

Voimistava  
joogaflow  
paljon  
istuvalla

55 min